



NOVA BASSANO - RS

---

## **Atividades físicas geram qualidade de vida**

Data de Publicação: 13 de agosto de 2015

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

O Programa “Estica a Vida”, mantido pela Secretaria Municipal da Saúde, promove nas tardes de sextas-feiras no Povoado Zanetti, um momento de descontração e muita atividade física para os participantes, onde a palavra-chave é movimento. As aulas acontecem no salão paroquial e na Academia ao Ar livre, sempre com a supervisão de profissionais da área de Educação Física, que tornam a tarde dos alunos, especial e divertida. Além do Povoado Zanetti, os encontros acontecem duas vezes por semana nos bairros Centro, Saúde, Cristo Redentor, Bassanense e Povoado Zanetti, com atividades variadas, como caminhadas, exercícios físicos, danças e outros. É uma forma de tratamento não medicamentoso. Segundo a Educadora Física, Ieda Maria Lovison, responsável pelas atividades físicas dos inscritos, o Programa Estica a Vida, oportuniza pessoas vinculadas aos programas de saúde do município como, Diabetes, Hipertensão, Cardiopatias e Saúde Mental, ajuda no tratamento destas e outras doenças, através de uma melhora na qualidade de vida. “Através da prática física, as doenças crônicas melhoram sensivelmente. Os participantes tem mais disposição para as tarefas diárias”. enfatiza Ieda. Atualmente 80 participantes estão inseridos no programa vinculado a Secretaria Municipal da Saúde, que prioriza a atividade física, auxiliando pacientes no tratamento de doenças crônicas. As pessoas interessadas em participar do Programa “Estica a Vida”, devem dirigir-se a Secretaria da Saúde e obter maiores informações. Os encontros acontecem no Centro nas terças-feiras das 8h às 9 horas, na Casa das Feiras e na Academia ao Ar Livre. Nas segundas e quartas-feiras no bairro Cristo Redentor, das 15h às 16h. Nas terças e quintas-feiras no bairro Saúde, das 16 às 17 horas. Nas quintas-feiras no bairro Bassanense, das 8h às 9 horas e no Povoado Zanetti nas sextas-feiras das 15h30min às 16h30min.

---